

令和7年9月 学校給食献立表

尾道市教育委員会

日	曜	献立名		使用する食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず(主菜・副菜)	左記のおかず(主菜・副菜)に使用する主な食材		
1	月	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉 マーマレード レモン果汁	842	341
			★ ほうれん草のお浸し	ほうれん草 人参 かつお節		
			★ ポン酢マヨサラダ	春雨 きゅうり 人参 錦糸卵 かに風味かまぼこ マヨネーズ ポン酢		
			★ フルーツヨーグルト	みかん缶 バイン缶 ヨーグルト		
2	火	ごはん 牛乳	★ 八宝菜	いか 豚肉 生姜 うずら卵 玉葱 人参 チンゲン菜 干し椎茸 でんぷん	837	358
			★ ゆでとうもろこし	とうもろこし		
			★ ひじきのナムル	ひじき きゅうり 人参 キャベツ 白ごま ごま油		
			★ 春巻き	(小麦粉 たけのこ 大豆たんぱく質 キャベツ 玉葱 人参 ラード でんぷん 大豆粉 生姜 豚肉 春雨 にんにく 乾燥椎茸 オイスターソース XO醤 一部にえび、乳成分含む)		
3	水	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のカレー粉炒め	鶏肉 玉ねぎ 人参 グリンピース カレー粉	779	432
			★ うめちり和え	ブロッコリー 錦糸卵 うめちりごはんの素(しらす干し 白ごま 梅 青しそ)		
			★ 切干大根のごま酢サラダ	切干大根 大根 人参 きゅうり ちくわ ごま油 白ごま		
			★ キャンディーチーズ	キャンディーチーズ		
4	木	ごはん 牛乳	★ 小いわしのから揚げ	(いわし でんぷん) ウスターソース	802	387
			★ 青菜和え	もやし 菜めしの素(青菜 かつお節)		
			★ チンジャオロース	豚肉 生姜 にんにく 人参 たけのこ ビーマン オイスターソース ごま油 でんぷん		
			★ ミニゼリー(洋なし)	(洋なし果肉 洋なし濃縮果汁)		
5	金	麦ごはん 牛乳	★ じゃが芋の味噌汁	じゃが芋 人参 玉葱 油揚げ わかめ ねぎ 中みそ 煮干し	832	353
			★ 豆腐の中華煮	豚肉 人参 干し椎茸 豆腐 チンゲン菜 生姜 オイスターソース ごま油		
			★ 蒸し野菜	かぼちゃ マヨネーズ		
			★ コーンサラダ	ホールコーン キャベツ きゅうり 人参		
8	月	ごはん 牛乳	★ ちくわのいそべ揚げ	ちくわ 小麦粉 青のり 麦ごはん・・・米 麦	802	327
			★ 鶏肉のから揚げ	鶏肉 生姜 にんにく でんぷん		
			★ 小松菜ののり和え	小松菜 人参 きずみのり		
			★ ウィンナーときのこのソテー	ウィンナー(鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ でんぷん) 玉葱 ビーマン 人参 エリンギ えのき茸 ホールコーン		
9	火	ごはん 牛乳	★ もやしのナムル	もやし きゅうり かに風味かまぼこ ごま油	817	416
			★ 照り焼きハンバーグ	豆腐ハンバーグ(大豆たんぱく質 玉葱 鶏肉 豆腐 豚肉 でんぷん) 生姜 でんぷん		
			★ ボイルブロッコリー	ブロッコリー マヨネーズ		
			★ カルちゃんサラダ	キャベツ チンゲン菜 人参 まぐろフレーク しらす干し ひじき 白ごま (白桃ピューレ 白桃果肉 ビーチ濃縮果汁)		
10	水	ごはん 牛乳	★ ミニゼリー(ピーチ)	(白桃ピューレ 白桃果肉 ビーチ濃縮果汁)	812	291
			★ いかリングフライ	(いか パン粉 小麦粉 卵 大豆たんぱく質) ウスターソース		
			★ おかか和え	さやいんげん かつお節		
			★ 焼きスパゲッティ	スパゲッティ キャベツ 人参 豚肉 もやし ねぎ ウスターソース お好みソース 青のり 粉かつお		
11	木	ごはん 牛乳	★ かぼちゃの甘辛煮	かぼちゃ	861	382
			★ キムタク豚丼の具	豚肉 もやし 人参 たくあん キムチ漬け白菜 ごま油		
			★ 焼き餃子	(キャベツ 玉ねぎ たら 豚肉 鶏肉 生姜 豚脂 小麦粉 大豆粉)		
			★ ドレッシング和え	人参 春雨 錦糸卵 きゅうり 柚子かつおドレッシング		
12	金	ゆかりごはん 牛乳	★ フルーツカクテル	みかん缶 バイン缶 カクテルゼリー	781	297
			★ 豆腐汁	豆腐 油揚げ 玉葱 わかめ ねぎ だし昆布 花かつお		
			★ ホキのレモン風味	ほぎ でんぷん レモン果汁		
			★ 粉吹き芋	じゃが芋 パセリ		
16	火	ごはん 牛乳	★ 和風サラダ	いか 人参 キャベツ きゅうり わかめ	776	347
			★ 大根の煮物	鶏肉 大根 人参 ゆかりごはん・・・米 ゆかり(赤しそ)		
			★ 豚肉の生姜炒め	豚肉 玉葱 もやし 生姜		
			★ ごま和え	ほうれん草 人参 白ごま		
16	火	ごはん 牛乳	★ かみかみサラダ	キャベツ 人参 ホールコーン しらす干し アーモンド	776	347
			★ なすのピリ辛炒め	なす こんにゃく ちくわ 一味唐辛子		

日	曜	献立名		使用する食材 左記のおかず(主菜・副菜)に使用する主な食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず(主菜・副菜)			
17	水	麦ごはん 牛乳	★ 高野豆腐の卵とし ★ ブロッコリーのおかか和え ★ さつま芋とチーズのサラダ ★ ミニゼリー(りんご)	高野豆腐 鶏肉 人参 玉葱 干し椎茸 ねぎ 卵 でんぷん ブロッコリー かつお節 さつま芋 玉葱 人参 きゅうり チーズ マヨネーズ (りんご濃縮果汁)	848	375
				麦ごはん・・・米 麦		
18	木	ごはん 牛乳	★ あじのいそべ揚げ ★ ほん酢和え ★ 五目きんぴら ★ パイン缶 ★ もずく汁	あじ 小麦粉 青のり キャベツ ほん酢 鶏肉 人参 ごぼう 大根 こんにゃく さやいんげん パイン缶 もずく 玉葱 人参 油揚げ ねぎ 煮干し 中みそ	836	417
19	金	ごはん 牛乳	★ 肉団子の中華煮 ★ ゆかり和え ★ 春雨の酢の物 ★ 揚げえびシュウマイ	ミートボール(鶏肉 玉ねぎ 大豆たん白) 厚揚げ 人参 干し椎茸 玉ねぎ チンゲン菜 でんぷん ごま油 小松菜 もやし ゆかり(赤しそ) きゅうり 人参 わかめ しらす干し 春雨 (えび 玉ねぎ たら パン粉 でんぷん ホタテエキス えびエキス 小麦粉)	802	419
22	月	ごはん 牛乳	★ ブルコギ ★ レモン野菜 ★ お豆サラダ ★ みかん缶	豚肉 生姜 にんにく 人参 たら 白ごま コチジャン ごま油 ブロッコリー レモン果汁 きゅうり 玉葱 人参 大豆 むぎ枝豆 ホールコーン マヨネーズ みかん缶	808	302
24	水	菜めし 牛乳	★ 白身魚のから揚げ ★ 塩昆布和え ★ キャベツの青じそ和え ★ うずら卵のしょうゆ煮	ホキ 生姜 にんにく でんぷん 大根 人参 塩昆布 キャベツ 人参 ちくわ もやし かに風味かまぼこ 青じそドレッシング うずら卵	796	346
				菜めし・・・米 菜めしの素(広島菜)		
25	木	コッペパン 牛乳	★ チキンカツ ★ ゆでキャベツ ★ ツナサラダ ★ なし ★ チンゲン菜ミルクスープ	(鶏肉 パン粉 小麦粉 大豆たん白) とんかつソース キャベツ まぐろフレーク ブロッコリー 人参 きゅうり ホールコーン ごまドレッシング なし 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ チンゲン菜 上新粉 牛乳 生クリーム とりがらスープ	777	415
				コッペパン・・・小麦粉 ショートニング イースト りんごジャム・・・水あめ 砂糖 りんご		
26	金	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のマヨネーズ焼き ★ アーモンド和え ★ げんきサラダ ★ じゃが芋の甘辛煮	鶏肉 炒り卵 玉ねぎ パセリ マヨネーズ もやし ほうれん草 アーモンド キャベツ きゅうり 人参 チキンハム(鶏肉 でんぷん) 刻み昆布 かつお節 じゃが芋	841	300
29	月	ごはん 牛乳	★ 親子煮 ★ ごまよごし ★ コールスローサラダ ★ いりこ大豆	鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 さやいんげん でんぷん 大根 白ごま キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ かに風味かまぼこ ホールコーン ごまドレッシング かえりいりこ 炒り大豆	802	508
30	火	ごはん 牛乳	★ ハーブチキン ★ 磯ポテト ★ 厚揚げのみそ炒め ★ 酢の物	鶏肉 ハーブソルト 上新粉 じゃが芋 青のり 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ 生姜 中みそ ごま油 小松菜 もやし わかめ	850	324

※ 給食には、箸はつきませんので、家庭から持参してください。

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

※ 献立の中には、食材(乳製品・卵など)を使用するものもありますので、使用する食材も十分ご確認ください。

1食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
		815kcal	31.8g	23.8g	367mg	106mg	3.9mg	323μg	0.60mg	0.54mg	34mg	5.2g

まいつき には かんしゃ かんよく ひ かにい とりく  
毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取組みましょう。